

からだに大切な  
**亜鉛**  
のおはなし



監修

甲南女子大学 医療栄養学部 医療栄養学科 教授

佐々木 雅也 先生

# 亜鉛とは？

亜鉛はからだに必要不可欠なミネラルであり、成人の体内に約2,000mg<sup>1)</sup>存在します。体内では、主に骨格筋、骨、皮膚、肝臓、脳、腎臓などに分布し、様々な酵素の構成要素となっています。また、細胞分裂や核酸\*代謝などにも重要な役割を果たしています。

\* 生物の遺伝情報を担っている物質 (DNAやRNA)

1) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

## 亜鉛の主な働き<sup>2)</sup>

亜鉛を必要とする酵素は体内に300種類以上あり、様々な生体内の反応に関与しています。亜鉛の主な働きとしては、以下の7つがあげられます。

- 1 身長伸び(小児)
- 2 皮膚代謝
- 3 生殖機能
- 4 骨格の発育
- 5 味覚の維持
- 6 精神・行動への影響
- 7 免疫機能



2) 一般社団法人 日本臨床栄養学会「亜鉛欠乏症の診療指針2024」

# 亜鉛の推奨量・適正摂取量

亜鉛は、血清亜鉛値として80~130 $\mu$ g/dLを維持することが適切であると言われています<sup>2)</sup>。

亜鉛の適正な摂取量は、年齢や性別などによって異なりますので、以下の表を参考にしてください。

特に妊婦や授乳婦では、推奨量に比べて摂取量が著しく少ないことが報告されています<sup>2)</sup>。

2) 一般社団法人 日本臨床栄養学会「亜鉛欠乏症の診療指針2024」

## 亜鉛の食事摂取基準(1日あたり)

年齢等	男性		女性	
	推奨量	目安量	推奨量	目安量
0~5 (月)	—	1.5 mg	—	1.5 mg
6~11 (月)	—	2.0 mg	—	2.0 mg
1~2 (歳)	3.5 mg	—	3.0 mg	—
3~5 (歳)	4.0 mg	—	3.5 mg	—
6~7 (歳)	5.0 mg	—	4.5 mg	—
8~9 (歳)	5.5 mg	—	5.5 mg	—
10~11 (歳)	8.0 mg	—	7.5 mg	—
12~14 (歳)	8.5 mg	—	8.5 mg	—
15~17 (歳)	10.0 mg	—	8.0 mg	—
18~29 (歳)	9.0 mg	—	7.5 mg	—
30~49 (歳)	9.5 mg	—	8.0 mg	—
50~64 (歳)	9.5 mg	—	8.0 mg	—
65~74 (歳)	9.0 mg	—	7.5 mg	—
75以上 (歳)	9.0 mg	—	7.0 mg	—
妊婦(付加量) 初期			+0.0 mg	—
中期・後期			+2.0 mg	—
授乳婦(付加量)			+3.0 mg	—

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より作成

## ● 亜鉛不足による症状

亜鉛は、からだの様々な機能を維持するために必要不可欠なミネラルです。食事からの亜鉛摂取不足や、糖尿病・肝疾患などの病気により亜鉛が不足すると、次のような症状があらわれることがあります。

- 皮膚炎
- 口内炎
- 風邪をひきやすい
- 身長伸びが悪い
- 脱毛
- 食欲がない
- 傷がなおりにくい
- 生殖機能の低下
- 味がわからない
- 貧血 など



# ● 亜鉛不足になる要因

亜鉛不足は男女問わず様々な年代で起こり得ます。  
その主な要因として、以下のようなものがあります。

## おとな

- 亜鉛の吸収に影響を及ぼすお薬の長期服用
- 既往症の合併  
(糖尿病、腎疾患、溶血性貧血、血液透析、慢性肝障害、炎症性腸疾患、短腸症候群)
- 偏食（動物性蛋白の少ない食事）
- 他の食品による吸収阻害 など



## 高齢者

- 食事量の減少
- 静脈栄養・経管栄養 など



## こども

- 早期産児
- 遺伝子異常による吸収不全
- 過度なスポーツ※ など

※ 亜鉛は汗の中に多く含まれているため、特に大量に汗をかくような過度なスポーツ（運動）では亜鉛欠乏につながる可能性があります。



## 妊婦/授乳婦

- 摂取量の不足
- 授乳による需要増大 など



## ○ 亜鉛含有量の多い主な食品一覧 ○

分類	食品名		可食部100g 当たりの 亜鉛含有量	1食分の 食品の重量目安	1食分 のおよその 亜鉛含有量
魚介類	かき	養殖 生	14.0 mg	15 g [約1個(中サイズ)]	2.1 mg
	かたくちいわし	田作り	7.9 mg	20 g	1.58 mg
	すけとうだら	たらこ 生	3.1 mg	10 g [約1切れ]	0.31 mg
	しらす干し	半乾燥品	3.0 mg	5 g	0.15 mg
	かつお節		2.8 mg	2.5 g	0.07 mg
	うなぎ	かば焼	2.7 mg	100 g [約2/3匹分]	2.7 mg
肉類	ぶた	肝臓(レバー) 生	6.9 mg	100 g	6.9 mg
	うし [交雑牛肉]	もも 赤肉 生	4.8 mg	200 g	9.6 mg
	〃	リブロース 赤肉 生	4.5 mg	200 g	9 mg
	ぶた [大型種肉]	かたロース 赤肉 生	3.2 mg	200 g	6.4 mg
	〃	かた 赤肉 生	3.1 mg	200 g	6.2 mg
	にわとり [若どり・主品目]	もも 皮つき 生	1.6 mg	200 g	3.2 mg
藻類	あまのり	焼きのり	3.6 mg	1.25 g [12切5枚分]	0.045 mg
	わかめ	カットわかめ 乾	2.8 mg	10 g	0.28 mg
野菜類	切干しだいこん	乾	2.1 mg	10 g	0.21 mg
	えだまめ	ゆで	1.3 mg	30 g [約45粒]	0.39 mg
	しそ	葉 生	1.3 mg	7 g [約10枚]	0.091 mg
豆類	きな粉	黄大豆 全粒大豆	4.1 mg	6 g	0.246 mg
	油揚げ	油抜き ゆで	1.4 mg	25 g	0.35 mg
	納豆	糸引き納豆	1.9 mg	40 g [約1パック]	0.76 mg
種実類	ごま	いり	5.9 mg	9 g	0.531 mg
	アーモンド	乾	3.6 mg	14 g [約14粒]	0.504 mg
	らっかせい	バターピーナッツ	3.1 mg	30 g [約50粒]	0.93 mg
	〃	ピーナッツバター	2.7 mg	10 g	0.27 mg

文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補 2023年」をもとに作成

亜鉛の吸収を  
さまたげる  
主な食品・栄養素

フィチン酸(穀類、豆類に多く含まれる)、カルシウム、食物繊維、  
コーヒー、オレンジジュース、アルコール など

医療機関名

沢井製薬株式会社

UDFONT

見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

2025年9月作成